Reperul Normalității

SECRETELE SURPRINZĂTOARE ALE CUPLURILOR FERICITE ȘI CE DEZVĂLUIE ELE DESPRE CREAREA UNEI NOI NORMALITĂȚI ÎN RELAȚIA TA

Chrisanna Northrup
Prof. dr. Pepper Schwartz
Prof. dr. James Witte

Traducere din limba engleză:

Irina Tacu

ACT și Politon

2015

Cuprins

Introducere
Geneza Reperului Normalităţii 17
Capitolul 1
Reperul Normalităţii este… 23

PARTEA I
Cum ajungeți să fiți împreună

Capitolul 2
Ești persoana potrivită pentru mine? 35
Capitolul 3
Puțin romantism... sau mai mult 55
Capitolul 4
Dovezi de afecțiune 77
Capitolul 5
Să trecem la fapte – poate chiar la nebunii 93

PARTEA a II-a
Cum să trăiți împreună

Capitolul 6
Marii comunicatori 119
Capitolul 7
Înfăţișarea iubirii 147
Capitolul 8
Munca de la 9 la 5 și apoi încă ceva 163
Capitolul 9
Bani și simţul banului 175
Capitolul 10
Prieteni și familie 189

PARTEA a III-a
Cum să rămâneți împreună

Capitolul 11
Cum să păstrezi vie flacăra sexuală 203
Capitolul 12
Secrete și minciuni 227
Capitolul 13
Infidelitate 243
Capitolul 14
Dependență, obsesii și comportament urât 267
Capitolul 15
Angajament – Să rămân sau să plec? 285
Capitolul 16
În căutarea fericirii în relație 305

resurse 315
Anexă
Metodologie: *Chestionarul* Reperului Normalităţii 321
despre autori 330

Capitolul 1

Reperul Normalității este...

„Eu în mod normal folosesc cheia."
„Păi, eu mă străduiesc să fiu diferit."

Ești normal în felul în care îți gestionezi relația?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor pe care i-am întrebat, răspunsul este nu – sau cel puțin speri că nu ești. „A fi normal e plictisitor, iar eu nu sunt plictisitor" a fost părerea pe care am

auzit-o cel mai des. Mulți oameni ne-au spus, de fapt, că ar face aproape orice ca să evite să fie „normali”.

Dar să presupunem că am întrebat: „În interacțiunea cu jumătatea ta, ești extrem de fericit și satisfăcut sexual în majoritatea timpului?” Dacă „normalitate” înseamnă să fii fericit și satisfăcut sexual, probabil ți-ar plăcea să poți să răspunzi „da”. Deci, următoarea întrebare este: cum poți să obții – și să susții – acest tip de normalitate? Sau, altfel spus, care sunt soluţiile din viaţa reală pentru o relație fericită?

Reperul Normalităţii *îți oferă o busolă și o metodologie așa încât să te poți apropia sau îndepărta de normalitate cât consideri că este potrivit.*

Întrebările acestea sunt inima cărții *Reperul Normalității*. Ne-am propus să întrebăm oameni din întreaga lume, în primul rând, care sunt cele mai comune atitudini și practici în relații, sau în ce constă „reperul” normalității; în al doilea rând, cum diferă de obicei „reperele normalităţii” ale cuplurilor satisfăcute și nesatisfăcute; și, în final, ce putem învăța din aceste perspective diferite asupra normalității pentru a ajuta oamenii să își schimbe relațiile în bine?

După cum veți vedea din descoperirile noastre, ceea ce se presupune că fac oamenii în intimitate se aseamănă adesea foarte puțin sau deloc cu ce fac ei de fapt. Stereotipurile culturale și fanteziile din mass-media despre romantism și dorință sexuală au puțin de-a face cu ceea ce se întîmplă în realitate în relații, mai ales din moment ce conduita variază în timp și peste graniţele geografice. Scopul nostru, așadar, a fost să facem săpături adânci, prin și dincolo de ipoteze comune, să aflăm exact cât de diferite tipic sunt obiceiurile romantice și casnice – și cum interpretări diferite ale comportamentului se corelează cu fericirea personală și în relație. De exemplu:

- Cuplul obișnuit se sărută o dată pe zi, o dată pe săptămână, o dată pe lună sau chiar mai puțin – și cum se aliniază frecvența sărutului cu satisfacția lor în relație?
- Face toată lumea *mult* sex – sau acest nivel de intimitate este destul de rar pentru toată lumea, cu excepția celor proaspăt căsătoriți?
- Banii încă dictează cine face regulile într-o relație sau lucrurile s-au schimbat radical pe măsură ce femeile au devenit o parte din ce în ce mai importantă a forței de muncă?
- Cât de des ne mințim partenerii; și este sinceritatea într-adevăr cea mai bună cale de a păstra liniștea în cămin?

Am creat un sondaj interactiv fără precedent despre relații (vezi Anexa noastră pentru detalii despre metodologia precisă), care i-a adresat fiecărui participant sute de întrebări despre mecanismele interioare de compatibilitate, romantism, afecțiune, comunicare, sex, bani, luarea unor decizii zilnice și conexiunea emoțională. Apoi, prin conectarea sondajului la website-uri cu milioane de vizitatori – site-uri precum AARP, Huffington Post, *Reader's Digest* și AOL – am colectat date de la mai mult de 70.000 de bărbați și femei din întreaga lume (din țări care includ Canada, Anglia, Franța, Italia, Spania, Ungaria, Australia, Noua Zeelandă, Filipine și China). În final, pe măsură ce datele se adunau, am cartografiat global comportamentul și am urmărit tiparele și mediile pentru ca cititorii să poată repera exact unde se poziționează față de Reperul Normalităţii, în privința fericirii personale și în relație.

Gândește-te la Reperul Normalităţii ca la un instrument pe care îl poți folosi pentru a compara sectoare diferite din relația ta cu comportamentul tipic al altora de aceeași vârstă, sex sau categorie socio-culturală ca și tine. (Vom descompune aceste norme de grup pentru tine și s-ar putea să fii surprins să vezi cum

diferă.) Fiecare dintre capitolele următoare va examina aspecte din viețile cuplurilor, care le afectează fericirea și satisfacția în ansamblu, de la primele lor săptămâni și luni împreună, prin stresul de zi cu zi al traiului comun, până la provocările care le pot amenința relația pe termen lung. Dacă descoperi că propria normalitate într-un anumit sector nu funcționează pentru relaţia ta, uită-te la Reperul Normalităţii ca să vezi ce funcționează de obicei mai bine pentru alții.

Pentru a maximiza utilitatea acestor informații, în fiecare capitol vom sugera și instrumente sau exerciții simple care vă pot ajuta pe tine și pe partenerul tău să reduceți conflictul, resentimentele și stresul. Obiceiurile „normale" durează deseori mai mult decât utilitatea lor, dar vestea bună este că cele mai multe cupluri pot, dacă aleg, să își reîntinerească dragostea la orice vârstă, prin crearea unei noi normalități. Cartea *Reperul Normalităţii* oferă sfaturi practice de care vei avea nevoie ca să faci această schimbare.

Nu-ți face griji: nu spunem că trebuie să fii „normal" ca să ai o viață amoroasă înfloritoare, dar îți vom arăta ce comportamente tind să favorizeze cele mai fericite și mai puternice cupluri. Poți folosi apoi aceste informaţii pentru a-ți reevalua și perfecționa relația după propriile specificații. Scopul nostru este să îți oferim, pur și simplu, o busolă și o metodologie ca să te ajutăm să îți muți normalitatea personală în zona în care dorește inima ta.

Cum funcționează Reperul Normalității?

„Dacă nu le fac eu pe toate, nu se face nimic." – femeie, 38 de ani, separată după o căsnicie de 12 ani

Haide să analizăm un exemplu simplificat din viața reală, al modului în care funcționează procesul Reperului Normalității. Iată-i pe Bob și Andrea, care lucrează cu normă întreagă și

sunt părinții lui Jack, în vârstă de doisprezece ani. În fiecare zi din ultimii treisprezece ani, Andrea a fost singura care a spălat toate rufele familiei. Ea credea că asta era ceva normal, așa că poziția ei în raport cu Reperul Normalităţii pentru spălatul rufelor este clară: ea poartă în proporție de 100% răspunderea familiei sale de a spăla rufele. Bob și Jack, pe de altă parte, stau comod cu 0% din această responsabilitate.

De-a lungul anilor, totuși, Andrea a devenit iritată de această normă. Nu se plânge și nu spune nimic despre asta, dar a început să se răstească la Jack și Bob de câte ori aceștia îi cer ciorapi curați.

„Dragă, încerci să îmi spui ceva?”

Băieții, între timp, habar nu au ce a apucat-o pe Andrea. Pare o chestiune atât de minoră! Ei ignoră frământarea ei crescândă, însă asta doar sporește iritarea ei. Când Bob nu-și poate găsi chiloţii, ea îl ceartă doar pentru că a întrebat unde sunt. Climatul emoțional din casă se înrăutățește, dar pentru Andrea, Bob și Jack, motivul e un mister. Ei toți presupun că este normal pentru soție și mamă să spele toate rufele, așa că asta nu poate fi adevărata problemă – sau poate fi?

Andrea – 100%

Bob și copilul – 0%

Andrea, Bob și copilul – 33%

Disperată, Andrea face un sondaj printre prietenele ei, întrebând dacă ele sunt singurele care spală rufele în gospodăriile lor. Ea află că, în timp ce majoritatea soțiilor spală singure rufele, există, de fapt, câțiva soți care se ocupă de asta, iar câțiva soți și soții împart sarcina casnică – în puține cazuri, ajută chiar copiii mai mari din casă. Cel mai important, din acest mic eșantion, Andrea află că o mulțime de cupluri care împart sarcina casnică par să aibă relații mai fericite decât cele în care soția poartă întreaga povară 100% din timp. Nu numai că o normalitate diferită este posibilă, ci se pare că o normalitate diferită ar putea fi o normalitate mai bună întru totul! Înarmată cu această percepţie, Andrea vede o nouă cale de urmat.

Ea își adună curajul și le spune soțului și fiului său ceea ce a aflat de la prietenele ei și ce crede despre faptul că spală rufele. Spre surpriza ei, Bob și Jack sunt ușurați că problema nu este ceva mai serios. Bob începuse să creadă că Andrea nu era fericită cu el sau în relație, fără să-și imagineze vreodată că ea era doar sătulă de spălatul rufelor în fiecare zi. Soluția? Bob și Jack sunt de acord să împartă responsabilitatea, iar noua normalitate a lui Andrea devine doar o treime din răspunderea ei anterioară. Aceasta este o normă pe care o poate accepta cu bucurie de acum încolo.

Cum să deschizi trusa de instrumente a Reperului Normalităţii

Cea mai mica problemă poate eroda sau chiar distruge o relație, dacă devine o normă pe care unul din parteneri nu o poate suferi. A-ți da seama că o normalitate diferită este posibilă este un prim pas vital către abordarea problemei, iar a avea o alternativă clară în minte face mereu ca procesul schimbării să fie mai puțin intimidant. Dar nu este întotdeauna ușor să faci saltul de la o normă stabilită de multă vreme la una preferabilă. Lupul

își schimbă părul, dar năravul nu prea, iar partenerul tău s-ar putea să nu fie la fel de dispus să se schimbe așa cum ești tu. De aceea, oferim povești adevărate, sfaturi și instrumente în fiecare capitol din această carte, pentru a vă ajuta pe tine și pe partenerul tău să ajungeți la noua voastră normalitate.

Aceste sugestii sunt culese din tacticile și exercițiile pe care respondenții noștri le-au folosit în modul cel mai eficient, pentru a îmbunătăți satisfacția per ansamblu și conexiunea sexuală în relațiile lor. După ce ne-am analizat datele și am aflat cum au rezolvat problemele cele mai fericite cupluri, am fost uimiți de simplitatea multora dintre aceste practici și de ușurința cu care pot fi îmbinate în viața de zi cu zi. Chiar și o mică ajustare poate produce o schimbare mare și poate transforma un tipar de obiceiuri pe care cuplurile nu îl agreează într-unul care le spriină. Unele instrumente s-ar putea să îți pară evidente când vei citi despre ele, dar ceea ce nu este evident este diferenţa esenţială pe care o pot face într-o relație, atunci când sunt într-adevăr folosite. De exemplu, una este să știi că partenerului tău îi place să i se spună „Te iubesc"; să-i spui efectiv „Te iubesc" este altceva. Schimbări aparent minore pot face diferența între a trăi fericiți împreună până la adânci bătrâneți, a vă despărți sau, mai rău, a rămâne împreună și a nu vă simți niciodată complet împliniți.

Gândește-te la igiena personală ca la o analogie. Tuturor ni s-a spus că oamenii care folosesc ață dentară au mai puține șanse să dezvolte tartru și carii decât cei care nu folosesc. Dar să presupunem că am întrebat mii de oameni și am aflat că cei care nu folosesc ață dentară în fiecare zi au șanse mai mari cu 75% să le cadă dinții. Poate fiindcă știai că ața dentară este bună pentru dinții tăi foloseai în mod normal ață dentară din când în când, dar la auzul acestor date alarmante, nu ai lua în considerare să introduci folosirea zilnică a ației dentare în rutina ta normală? Ajustări minore la „igiena relației" tale pot face, de asemenea, o mare diferenţă în sănătatea cuplului vostru.

Accentuarea importanței anumitor comportamente prin prezentarea de date noi și convingătoare despre acele comportamente constituie esența acestei cărți. Vom împărtăși percepţiile și experiențele oamenilor din toată lumea. Și, deși sfaturile și strategiile pentru construirea unei noi normalități pot părea simple, nu te îndoi niciodată de potențialul lor de a te ajuta să ajungi la schimbarea adevărată.

Să începem!

PARTEA

I

Cum ajungeți să fiți împreună

Capitolul 2

Ești persoana potrivită pentru mine?

În momentul în care am văzut-o, am știut că eram făcuți unul pentru celălalt. A fost dragoste la prima vedere.

Nu sună romantic? Astfel de momente electrizante sunt baza poveștilor de dragoste, și mulți dintre noi cresc crezând că sunt cel mai adevărat semn al dragostei „adevărate". Așa că am vrut să știm: momentele astea chiar apar în viața reală?

Da! Cel puțin au apărut pentru 28% dintre femeile și 48% dintre bărbații din sondajul nostru. Diferența izbitoare dintre sexe te-ar putea surprinde, dar se potrivește de fapt cu alte studii

care arată că bărbații sunt mai romantici decât femeile, că sunt mai predispuși să se îndrăgostească datorită felului în care arată o potențială parteneră și că sunt mai predispuși să simtă dragoste când există o atracție sexuală extremă. Femeile tind să fie mai circumspecte, iar cele mai multe au nevoie să știe mai multe despre caracterul și trecutul partenerului, înainte să lase emoții mai profunde să se dezvolte.

PASIUNEA DURABILĂ

Cuplurile care s-au îndrăgostit la prima vedere au mai multe șanse să fie satisfăcute sexual și la vârsta mijlocie.

Dar cum rămâne cu prima pe care o acordăm dragostei la prima vedere? Se corelează preţul acesta imediat cu o relație pe termen lung mai fericită? Nu cu o satisfacție generală, potrivit Reperului Normalităţii. Cei care s-au îndrăgostit treptat au la fel de multe șanse să fie fericiți împreună ca și cei care au fost loviți de fulgerul pasiunii în ziua întâi.

Există, totuși, o zonă esenţială unde acel fulger inițial pare să lase un impact durabil: oamenii care s-au îndrăgostit la prima vedere au mai multe șanse decât cei care s-au îndrăgostit treptat să fie satisfăcuţi de viața sexuală prezentă – chiar și după decenii împreună! De fapt, grupul cu cele mai mari șanse să prezinte acest avantaj sexual a fost cel al bărbaților și femeilor cu vârste cuprinse între 45 și 54 de ani.

Asta ar putea să indice că atracția intensă încă de la începutul relației a fost cu atât mai importantă pentru ultimul grup din generaţia „baby boom*”. Și mai probabil, înseamnă că dragostea la prima vedere este un puternic aparat de măsurat interesul sexual care va trece testul timpului.

* Explozia demografică postbelică. (n. red.)